

Структура и особенности построения отдельного тренировочного занятия

Раздел: Теория спорта.
Построение спортивной
тренировки

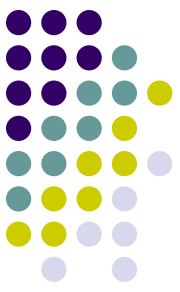




План

- 1. Структура отдельного тренировочного занятия
- 2. Классификация тренировочных занятий
- 3. Содержание тренировки

1. Структура отдельного тренировочного занятия



- Структура отдельного тренировочного занятия определяется многими факторами, в числе которых:
 - - цель и задачи конкретного занятия;
 - - закономерные колебания функциональной активности организма спортсмена в процессе более или менее длительной мышечной деятельности;
 - - величина нагрузки занятия;
 - - особенности подбора и сочетания тренировочных упражнений, режим работы и отдыха и др.

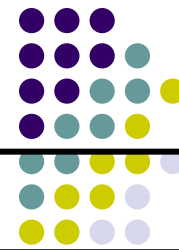
Существующая структура тренировочного занятия 3-х частная



- 1 часть – вводно-подготовительная (разминка);
- 2 часть – основная;
- 3 часть – заключительная.

Продолжительность каждой определяется закономерными изменениями функционального состояния организма спортсмена во время работы.

Главные функции, цели и ожидаемые эффекты выполнения разминки спортсменами



Функции	Цели	Ожидаемые эффекты
Регулирование метаболических процессов	Приспособление всех метаболических систем для выполнения последующей работы	Повышение температуры мышц, увеличение потребления кислорода
Техническое и координационное вработывание	Активизация ЦНС и периферической НС, предотвращение травм	Увеличение восприимчивости мышц и всех двигательных механизмов управления, повышение устойчивости и экономичности
Интеллектуальная настройка	Мобилизация спортсмена и группы для осознанной работы, достижение должной мотивации	Достижение умственной концентрации для выполнения предстоящей нагрузки, совершенствование интеллектуального и эмоционального самоконтроля

Разминка в любом виде спорта подразделяется на две части: общую и специальную



- **Общая часть разминки** – обычно начинается с постановки цели на предстоящую тренировку.
- Признаки наступления желаемого состояния: увеличение ЧСС (до 110-130 уд./мин.), потоотделение, увеличение частоты дыхания, улучшение общего состояния.
- Общая часть разминки длится 8-15 минут.
- Содержание общей части разминки – включает несколько упражнений низкой и средней интенсивности, упражнения на растягивание мышц, силовые упражнения с умеренными усилиями, без отягощений.



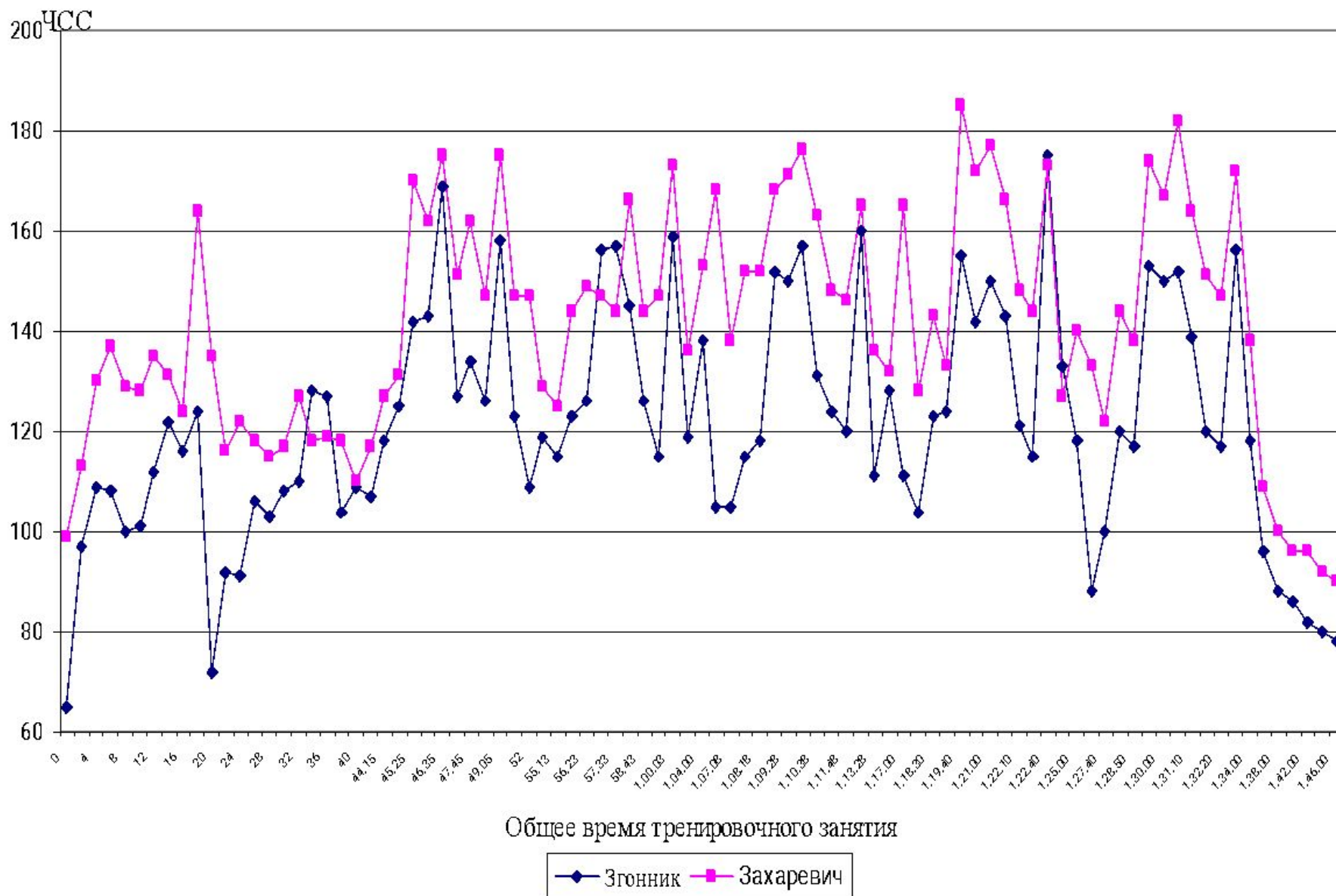
- **Специальная часть разминки** посвящена специфическим виду спорта метаболическим и техническим особенностями предстоящей тренировки.
- Спец. упражнения должны активизировать координационные механизмы, необходимые для выполнения технических действий, используемых в основной части тренировки; помочь усилить интеллектуальную готовность для решения двигательных задач.
- Наиболее часто используется стандартная специальная разминка, включающая привычные упражнения в определенной последовательности. Длительность спец. части - 8-15 минут.
- Возможна специфическая спец. разминка.

Основная часть тренировки - нагрузочная

- Конкретизирует все реальные запланированные нагрузки.
- От спортсменов добиваются желаемой **острой реакции** в ответ на выполнение отобранных и правильно выполненных упражнений и заданий.
- Характеризуют реакцию объективные показатели ЧСС, лактата крови, эмоциональной напряженности (кожно-гальваническая реакция) и т.п.
- Длительность основной части тренировки – 60-90 минут.



Пульсовая стоимость тренировочного занятия



Характеристика ключевых упражнений для развития основных двигательных способностей



Физическое качество	Интервал	Соотношение работы и отдыха	Интенсивность	Кол-о повторений	Количество серий	Лактат крови, ЧСС
Максимальная скорость	7-15с	1:10	max	5-8	2-5	-
Анаэр. Гликолитич. Мощн	30-50с	1: (4-5)	submax	4-6	2-4	Более 8, Более 180
Анаэробная гликолитич. выносливость	1 – 1,5 мин	1:3	Высокая	8-12	1-3	max? Более 8, Более 180
Аэробная мощность	1-2 мин	1: (1-0,5)	Выше средней	5-8	1-3	4-8 160-170
Аэробная выносливость	1-8 мин	1:0,3	Средняя	4-16	1-3	2,5-4(5) 140-160
Восстановление, окисление жиров	20-90 мин	-	низкая	1-3	-	1-2,5 100-140

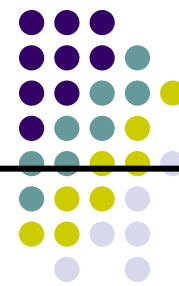
Заключительная часть тренировки



- Специфические цели:
- - Снижение температуры тела;
- - выведение кислых метаболитов и других продуктов обмена в мышцах в кровеносную систему для дальнейшего удаления;
- - облегчение восстановления эндокринной системы за счет снижения уровня адреналина и норадреналина для предотвращения перевозбуждения и нарушений сна;
- Снижение эмоциональной напряженности и положительное воздействие на восстановление интеллектуальной функции спортсмена.

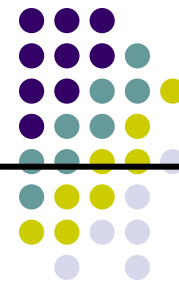
Содержание – упражнения низкой интенсивности, дыхательные упражнения, упражнения на расслабление, упражнения на растягивание.

2. Классификация тренировочных занятий по форме организации



Тип тренировки	Форма организации	Возможные преимущества
Групповая	Выполняется коллективом согласно плану	Командный дух, эмоциональная привлекательность, элементы соревновательности
Индивидуальная	Запрограммированная, выполняется под руководством тренера	Сосредоточение внимания тренера и спортсмена на правильном выполнении деталей тренир. упражнений
	Запрограммированная, выполняется самостоятельно спортсменами	Снижение эмоционального напряжения, выполнение нагрузки в удобное время и месте
	Свободная или почти свободная без строгого плана	Раскрепощение инициативы спортсмена в регулировании уровня нагрузки
Смешанная	Комбинация двух предыдущих организационных форм	Разнообразие, возможность комбинирования преимуществ представленных выше форм

Классификация тренировок по типу задач тренировочного процесса



Тип тренировки	Задачи тренировки	Примечания
Кондиционн ая	Совершенствование двигательных способностей	Тип преобладает во многих видах спорта, комбинируется с техническими задачами
Техническая	совершенствование техники движений, формирование новых технических навыков	Требуется наличие показателей оценки качества движений
Тактическая или технико-тактич.	Совершенствование индивидуальной/командной тактики, формирование новых тактических навыков	Физические и интеллектуальные упражнения могут комбинироваться
Контрольная	Оценка возможностей спортсмена	Могут моделироваться специфические соревновательные условия
Комбиниров анная	Развитие различных спортивных способностей, комбинирование задач	1. Последовательное включение различных типов тренировки 2. Комбинированное решение

Классификация тренировок по уровню соотношения цели и нагрузки



Цель тренировки	Уровень тренировочной нагрузки	Время восстановления, часы	Оценка нагрузки, ранг
Развитие	Предельный	Более 72	5
	Большой	48 – 72	4
	Существенный	24 – 48	3
Поддержка	Средний	12 – 24	2
Восстановление	Небольшой	Менее 12	1

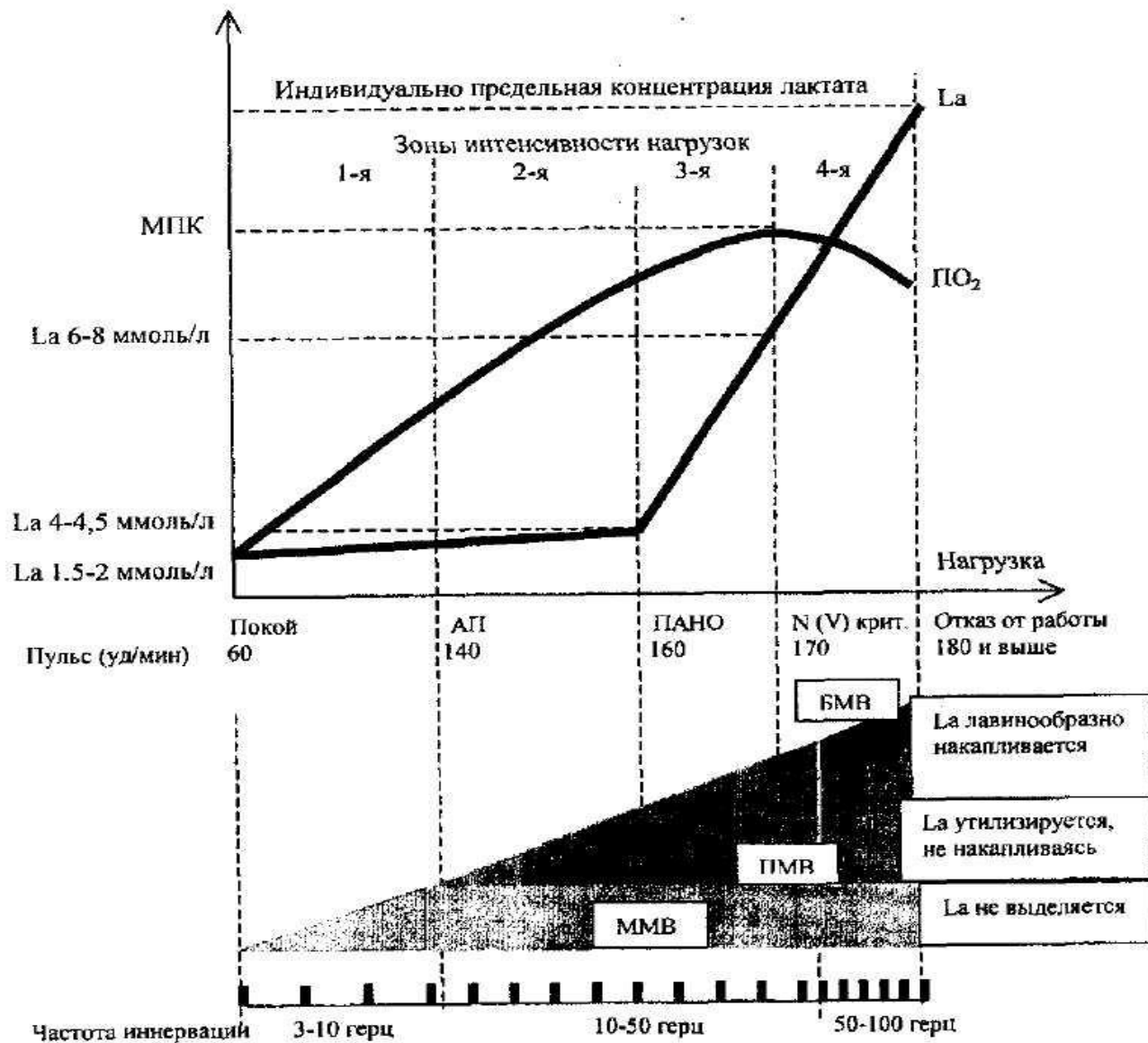
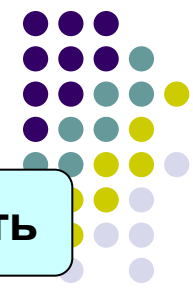


Диаграмма вовлечения в работу скелетных мышечных волокон

Рис. 14. Биологические пороги энергообеспечения и мобилизация мышечных структур (схема)

3. Совместимость различных упражнений



Доминирующая направленность

Дополнительная направленность

Аэробная выносливость

- Алактатные спринтерские способности
- Силовая выносливость
- Максимальная сила – гипертрофия (после)

Анаэробная Гликолитическая выносливость

- Силовая выносливость
- Аэробные упр-я на восстановление
- Аэробно-анаэробная выносливость

Алактатные Спринтерские способности

- Аэробная выносливость
- Взрывная сила
- Максимальная сила
- Аэробные упр-я на восстановление

Максимальная сила - гипертрофия

- Максимальная сила - иннервации
- гибкость
- Аэробное восстановление

Освоение новых технических элементов

- Упражнения любой направленности, но применяемые после доминирующей